



# 初カツオのゴマ焼き

## 栄養士コメント

カツオのタウリン、ゴマのセサミンにはLDLコレステロール値を下げる効果があります。ゴマをまぶして焼くことで香ばしくなります。薬味のタレはカツオにも野菜にもよく合います。



## 作り方

- ：カツオに日本酒をかけ10分ほど置く。
- ： の余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、黒こしょうをふり、卵白をつけ白ごまを全体にまぶす。
- ：フライパンにオリーブ油をひき、ニンニクを弱火で炒める。きつね色になったらニンニクを取り出し、カツオを焼く。中まで完全に火を通さず、表面だけ焼く。
- ：お皿にレタス、玉葱をつける。 のカツオを盛り付け、 のんにんにくを散らす。
- ：タレの材料を混ぜ、小皿に盛り付け添える。

## 成分値 (1人分)

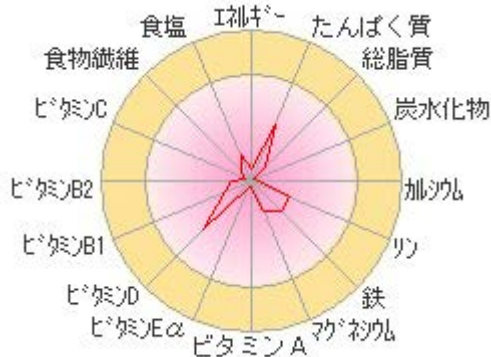
摂取値 単位

1. エネルギー	196 kcal
2. たんぱく質	23.6 g
3. 総脂質	8.3 g
4. 炭水化物	5.8 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	320 mg
7. 鉄	2.2 mg
8. マグネシウム	72 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	3.2 μg
12. ビタミンB1	0.24 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かつお	80 g
2. 白ごま	1 大杓
3. オリーブ油	1/2 小杓
4. にんにく	1/2 かけ
スライスする。	
5. 日本酒	1/2 小杓
6. 鶏卵 (卵白・生)	1 小杓
7. 黒こしょう	少々
<付け合わせ>	
8. 玉葱	20 g
薄くスライスして水にさらす。	
9. サニーレタス	1 枚
<タレ>	
10. 減塩だしポン酢	1 小杓
11. ごま油	1/4 小杓
12. みょうが	1/2 こ
細かく刻む。	
13. 青ねぎ	1/4 本
細かく刻む。	



(黄色 範囲内です)